



- 【 テーマ 】
- ロード練習
 - ペースからのスピード
 - 実践

RUN

Menu		Set	強度 (MaxHR)	説明	Time
体操				体をほぐそう	0:10:00
W-up	15 分 × 1		40-50%	Easy Jog	0:15:00
ラダートレーニング				細かくステップ グーパージャンプ クロスステップ	0:30:00
流し	100 m × 1	2	80-90%	スキップから走り出そう	0:05:00
Main	3600 m × 1 200 m × 6		80% 100%	ペース走 気持ちの良いペース ギリギリのペース走1kmあたり- 全力で頑張ろう	0:30:00
C-down	10 分 × 1				0:010:00
Total					1:30:00